

## **Material für die Skiklausur:**

1. Erinnert euch an die Übungsstunden auf dem Hang!!

2. Theoretisches Material:

### **Carverski . . .**

... sind leichter zu drehen, weil sie kürzer sind.

... bedeuten eine Lernhilfe vom Rutschen zum Schneiden.

... vermitteln ein tolles Fahrgefühl durch stärkere Kurvenlagen.

Carven heißt „Schneiden“ und bedeutet, mit dem Ski „geschnittene Kurven“ zu fahren. Was den Rennläufern vorbehalten war, ist mit dem Carverski für jedermann möglich. Carverski sind im vorderen und hinteren Bereich wesentlich breiter als in der Mitte. Durch die starke Taillierung kurven sie fast von selbst. Die elegante Kurventechnik auf zwei Skiern ermöglicht ein faszinierendes Fahrgefühl.

## **Carven – kurze Radien**

Geschwindigkeit, Dynamik & schneller Kurvenwechsel -  
einfach nur den Rhythmus spüren.

Eine moderne Methodik des Skifahrens

Sie betrifft die Skiausrüstung, insbesondere Skier, Bindungen/Plattensysteme mit Erhöhungen und die Skischuhe. Die Qualität der Ausrüstung wird laufend verbessert. Die Entwicklungen sind nicht mehr spektakulär, dafür umso ausgefeilter und wirksamer. Neue Materialien, verbessertes Materialverhalten, neue Konstruktionsideen wie kurvenfreundliche Skitaillierungen, Carverski mit optimalem Fahrverhalten für spezialisierte Anwendungen auf Pisten, für den Rennlauf, Shortcarver für Fun carving oder spezielle Freerideski für den freien Skiraum bereichern das Angebot. Optimale Passform der Skischuhe bringt zusammen mit der Funktionseinheit Schuh-Bindung-Platte-Ski ein Verschmelzen des Skifahrers mit seinem Ausrüstungspaket zu einer Funktionseinheit, die den Fahrkomfort und die Sicherheit enorm verbessert! Direkte Reaktion des Systems auf dynamische Körpermaßnahmen und kurvenwilliges Steuerverhalten sind die logische Folge. Diese Entwicklungen fordern jedoch auch im Skiunterricht Wege und Methoden, die bisher eher skeptisch betrachtet wurden, heute aber zum Standard modernen Unterrichtens im Skisport geworden sind.

Die Methoden der Schneerzeugung, die Pistentechnik und Pistenpflege wurden stark weiterentwickelt. Schneeanlagen zur Schneeproduktion sind aus einem ordentlichen Skibetrieb nicht mehr wegzudenken, Pistengeräte mit Seilwinden können steilste Hänge perfekt präparieren (z.B. sogar die berühmte "Mausefalle" auf der Streif in Kitzbühel). Regelmäßige, tägliche Pistenpflege gehört zum selbstverständlichen Service in jedem guten Skigebiet und bringt einen wesentlichen Beitrag zur Sicherheit der Skiläufer. Das organisierte Skigelände entwickelt sich immer mehr zum gebauten und bewirtschafteten Skistadion.

## **Das Carven**

Das Carven verbindet geradezu ideal bewährte Bewegungsmuster mit modernen Erkenntnissen. Die rasch fortschreitende Entwicklung dieser gediegenen Kombination lässt uns alle für die Zukunft Interessantes erhoffen und rät zu aufgeschlossenem Dazulernen. Mit Carven meinen wir heute im österreichischen Skilehrweg einen Sammelbegriff für gut gesteuertes Kurvenfahren, das in Zukunft, unterstützt durch die Möglichkeiten der modernen Ausrüstung und engagierte SkilehrerInnen, einem großen Kreis von sportlichen Freizeitskifahrern eröffnet werden soll. Die Basis hierfür muss schon in den ersten Stunden des Lehrens und Lernens gelegt werden, um die Chancen für einen soliden Weiterbau der Fertigkeiten wahren zu können. Verfehlt wäre die Meinung, unter CARVEN ausschließlich das geschnittene Kurvenfahren zu verstehen, da dies selbst größten Könnern situationsgemäß nicht immer gelingt. Jeder will heute mit der Zeit gehen und CARVEN, so wie früher das Wedeln von vielen angestrebt wurde. Carven ist somit nicht nur eine Ausprägungsform von Skitechnik, sondern auch ein Marketingbegriff im Angebot.

Zum Vorzeigen und anfänglichen Lernen kann man bestimmte Bewegungen übertreiben. Nach ersten erfolgreichen Versuchen muss das Ausmaß derselben jedoch reduziert werden. Unnatürliche und übertriebene Bewegungen erschweren die Koordination und das Balancieren und ermüden die Lernenden rasch. Das verbesserte Gleichgewichtsgefühl ist Basis für weitere Lernfortschritte.

Anfänger lernen leichter durch Bewegungsaufgaben. Je näher diese den täglichen Bewegungsabläufen kommen, desto leichter umsetzbar sind sie. Die dafür günstigen Bedingungen müssen von den Unterrichtenden geschaffen werden.

Üben festigt und verfeinert die Bewegungen, diese werden dadurch harmonischer, genauer und zweckdienlicher. Der Lernende fühlt sich wohler und macht größere Fortschritte.

Das Gefühl für Schnee, Gleiten, Drehen, Kanten und Belasten entwickelt sich mit dem Üben zusehends. Gleichgewichtsverhalten und Temporegulierung werden positive Verstärker.

Durch das Aneinanderreihen von sinnvollen Übungen (methodische Reihen) erfolgt das Lernen in leicht begehbaren Stufen. Deren Auswahl sowie die kluge Wahl der Geländeformen sind von großer Bedeutung. Hemmungen, Stürze und Verletzungen können so weitgehend verhindert werden.

Schnee- und Pistenverhältnisse sind wichtige Kriterien für die Auswahl des Übungsortes und Übungsgutes. Das Vorbereiten der Übungsstätte unter Einbeziehen von Geländehilfen ist daher von großem Vorteil. Die sinnvollen Veränderungen im Skibau haben in den letzten Jahren sowohl Skitechnik wie auch Lehrmethodik stark beeinflusst. Der kürzere Ski erleichtert die Richtungsänderungen, die stärkere Taillierung ein sichereres Steuern. Bewegungs- und Kraftaufwand können also sparsamer werden.

### **Aufwärmen: selbstverständlicher Bestandteil jeder Übungseinheit**

Aufwärmen vor jeder Übungseinheit macht Geist, Körper und Seele frei für Neues und verhindert weitgehend Hemmungen und Verletzungen. Gezieltes Vorbereiten auf die kommenden körperlichen und mentalen Anforderung muss Bestandteil jeder guten Unterrichtseinheit sein. Neben einer täglichen Vorbereitung durch erwärmende Übungen ohne Ski, die ein körperbewusster Skifahrer jeden Alters selbst vor Beginn der Unterrichtseinheit anwenden sollte, können einfache Übungen auf Ski sinnvolle Vorbereitung der Skieinheit sein:

- Hüft-, Knie- und Sprunggelenke aktivieren durch beugen und strecken
- Ski abwechselnd hochheben
- leichte Sprünge
- Vorformen des Übungsgutes einbauen: Pflugstellung, Abfahrtshocke . . .
- Steigern der Anforderungen mit fortschreitendem Können: Gleitschritte, Spiel- und Staffelformen

Die Carving-Grundstufe:

= Befahren von flachen bis mittelsteilen Gelände

Angestrebtes Lehrziel der Grundstufe ist **Carven aus der Winkelstellung**.

**Parallelschwingen in Grundform** bleibt als Basisform für Lernende mit geringer Bewegungserfahrung oder eingeschränkter Übungszeit im Programm. Auch ungeeignete Ausrüstung (z.B. zu lange Ski) könnte Grund für die Anwendung dieser Schwungform sein.

Parallelschwingen in Grundform unterscheidet sich vom Carven durch deutlich gerutschte Steuerphasen und durch die fehlende Dynamik im Schwungwechsel.

Das neue Carven im Zentrum ist ein "Brauchsprung", das heißt, in breiten Einsatzbereichen anwendbar. Auf mittelsteilen Hängen aus der Falllinie gesteuert und mit Stockeinsatz gefahren, in flachen Pistenteilen entlang der Taillierung ohne Stockeinsatz gezogen. Ein weiches, annähernd gleichzeitiges Umkanten der Carver-Ski, ausgelöst durch schwungeinwärtskippen des Skifahrers, leitet diese Kurven ein. Die Dynamik entsteht aus dem Aufbau von Steuerdruck durch Aufkanten und einer der Fahrsituation angepassten Vor- Hochbewegung als Unterstützung für die Schwungausslösung. Dem Gelände angepasste Linienwahl und umsichtiges Vorausschauen sind bei dieser Fahrweise besonders hilfreich und erhöhen den Fahrgeuss. Auf dem Weg zum Carven hat die passende Ausrüstung entscheidende Bedeutung. Der Stockeinsatz wird nach dem methodischen Aufbau, je nach Talent und Situation, eingebaut.

**Shortcarver - ein ideales Lern- und Fungerät**

Skilauf im Stadion wird heute schon in vielen Großstädten zur Wirklichkeit der Vergnügungsindustrie: die Skihallen beginnen den Ursprungsmarkt zu bearbeiten. Shortcarver sind das ideale Sportgerät in dieser Anwendung. Die kurzen Ski erlauben mehr Kurven auf der relativ kurzen Distanz von durchschnittlich 300 Metern.

**Ziel:** Verbessern des Gleichgewichtes, fahren in paralleler Skiführung, verfeinern des GV  
Das Einbauen des Short Carven in den Skiunterricht, lockert den Unterricht auf und bringt die Gäste unbewusst zu einem großen Lernerfolg. Sie können im Erwachsenenunterricht als auch im Kinderunterricht eingesetzt werden. Durch spielerisches Lernen kann ein ganzer Tag Sinnvoll, mit Spaß Verbunden, gestaltet werden.

**Übungssammlung:**

- Spielformen anwenden zum Aufwärmen - Fangenspielen, Schneeballschlacht, Ballspiele, Laufen in der Spur des Skilehrers (8er laufen)



- Fahren mit einem Shortcarver und fahren von Figuren



- Gleiten (Stockschübe) mit den Shortcarvern auf beiden Kanten (X- und O- Beine)



- Rückwärts Fahren - Fakie carven



- Drehungen (180er, 360er, usw.) am Ende einer Kurve zum Hang (ausnützen des Steuerdruckes)



- Partnerübungen: Tanzen (zu zweit, zu dritt, usw.)



- Lokomotive - 2 Personen mit Slalomstangen oder Seil verbunden fahren Hintereinander



- Nebeneinander Fahren (Hand in Hand, zu zweit, zu dritt, .....) - bilden einer Kette
- Blind fahren als Partnerübung, der Partner sagt die Richtung an



- "Möwe Jonathan" - über die Pisten schweben wie eine Möwe. Gleichzeitiger Wechsel von Normal auf Rückwärtsfahren mit gekreuzten Armen durch springen und gleichzeitiges ziehen an den Händen. Das gleiche wird dann auch in die andere Richtung versucht (flaches Gelände).



- Partner zum Tal ziehen - der obere stemmt sich dagegen (Aufbau des GV)
- Wellenbahn / Bobbahn ausfahren (Stubbies oder andere Hilfsmittel als Richtungsänderungen verwenden).
- Gelände- Buckelpiste fahren
- Überkreuzte Skistellung und fahren einfacher Richtungsänderungen im flachen Gelände



Weitere lustige Übungen (ohne Bilder)

- "Willi": Auf den Skienden fahren - als Hilfe zum Abstützen die Skistöcke verwenden
- "Hansi": Auf den Skispitzen fahren und als Hilfe die Hände am Schnee mitgleiten lassen.
- Springen, Halfpipe fahren, Skier - Cross oder andere Geländeformen nutzen.
- Klammerschwung (fahren nur am Innenski, Außenski unbelastet).

## FUNCURVING

**Ziel:** Aufbau des Funcarvens; geschnittene Kurven entlang der Kanten beider Ski, extreme Kurvenlagen; Verwendung von Funcarverski ohne Skistöcke; Spaß am Kurvenschneiden

- Überleitung vom Shortcarven: Carven mit einem Shortcarverski und einem Funcarverski



- Aus der Schrägfahrt Kurven zum Hang
- Schwungfächer bis zur Falllinie



- Beine Kippen in der Hockeyposition



- Beine Kippen nahe der Falllinie



- Carven mehr aus der Falllinie
- Carven mit Verzicht auf Skistöcke



- Single Touch - eine Hand streift im Schnee



- Double Touch - beide Hände oder auch beide Unterarme streifen im Schnee



**FUNCARVEN SOLLTE AUF EINER ABGESICHERTEN PISTE UNTER EINHALTUNG AUSREICHENDER SEITLICHER ABSTÄNDE ZU ANDEREN SKIFAHRERN BETRIEBEN WERDEN!!**

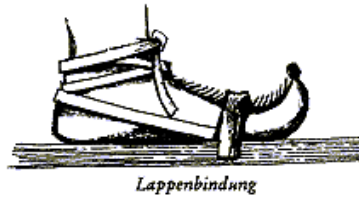
**Das Aufsuchen eines eigenen ausgezeichneten Funcarving-Parcours ist empfehlenswert.**



## Carvertypen

Carvertypen	empfohlene Länge	häufiger Radius
<b>Race-Carver</b>	190–205 cm	20–28 m
<b>Soft-Carver</b>	170–190 cm	20–25 m
<b>Extrem-Carver</b>	160–180 cm	10–18 m
<b>Cross-Carver</b>	140–170 cm	12–18 m

## Bilder aus der Geschichte des Skilaufes:



Einige alte Bindungskonstruktionen aus der Gründerzeit





MATHIAS ZDARSKY demonstriert Schenkelsitzbremsen

